

活力草公司廣慈堂減肥中成藥使用指南

如果你關注你的體重，你并非例外。據報導，三分之二的美國人體重超標，其中一半人屬於臨床上的肥胖症。

控制體重是個複雜的問題，并不僅僅涉及生物學還與生活方式有關。這些年來科學家們一直研究有什麼分子和這些分子怎麼相互作用調節體重并取得很大進展。但是根據這些知識進行的藥物開發還有很多年要走。

減肥的靈丹妙藥還不存在。FDA最近批准的減肥已經是十多年前的西布曲明（曲美）（1997年）和奧利司他（美國藥店里的非處方藥Alli）（1999年）。西布曲明使人產生吃飽的感覺，從而減少食物攝入，但是會增加血壓和心跳。Alli能阻止脂肪吸收，但是會引起泄瀉和排氣。一種叫Acomplia的減肥新藥在歐洲被批准上市但最後被FDA拒絕。雖然服用Acomplia一年後大部分人的體重減少百分之五到十，但百分之二十的人出現抑郁、嘔吐、惡心等副作用。

有些研究建議低脂肪和低碳水化合物減肥套餐可以減肥。但這些減肥計劃營養上不平衡，長時間使用會引起體內某些基本營養素缺乏，對身體造成傷害。低碳水化合物減肥套餐先驅Arkins於2005年破產。

草藥也常用來減肥，其中最有名的是麻黃。麻黃屬於代謝興奮劑，但有些人會引起心臟瓣膜的問題，因而被FDA禁止。儘管麻黃是一種中藥，但很重要知道的事實是中醫從來沒把麻黃作為單味中藥用來減肥。麻黃在中醫里是同另外中藥一起組方用於其它作用的。

因為肥胖變的如此普遍，人們很多人希望從中醫藥找到減肥的良方。中藥認為肥胖大都因為多痰多濕。濕即水分的過多，痰并不局限於通常的含義而是包括身體代謝廢物的聚集。當食物攝入，消化，吸收，運輸的過程失去平衡時，就會出現痰濕。比如暴飲暴食，脾腎虛衰，食物運化不足等。因此，消痰去濕成為中醫中藥減肥的主要方針并取得良好結果。

不少中藥方都有控制體重的作用。作為在美國中成藥的一個主要供應商，活力草公司提供下列幾種有減肥作用的廣慈堂中成藥。

1. **防風通聖片(丸)**：該經典方是最常被推薦的減肥中藥方之一。防風通聖散增加代謝，發汗，利尿，清除體內食積。
2. **加味防風通聖片(丸)**：是防風通聖散的改進方，更加適合減肥。加味防風通聖片方中增加了几味有減肥作用的中藥如山楂。防風通聖片和加味防風通聖片都使合實胖粗腰型，食欲好，能吃，有高血壓傾向。
3. **參苓白術片(丸)**：健脾益氣去濕的中藥名方。因為肥胖的多痰多濕常常是由于脾功能虛弱，參苓白術散用於減肥有效。參苓白術片最適合虛胖型，體胖臃腫，一動就氣喘，倦怠乏力，腹脹，肢腫，多見於中、老年和婦女。
4. **山楂降脂片(丸)**：該廣慈堂專家方具降脂作用。適用於多脂肪的肥胖症。
5. **保和片(丸)**：中藥消食的首選方。適合於暴飲暴食後積食引起的肥胖。
6. **小承氣片(丸)**：該經典方潤腸通便，清除體內食積，幫助減肥。

大多數減肥中藥方作用溫和，逐步調整體重。這與快速減肥法不同。快速減肥更易引起副作用，因為身體功能沒有同步得到調整。需要強調的是，中藥方雖然幫助減肥，生活方式的改變如飲食和鍛煉對控制體重起著關鍵的作用。